

Виртуализация жизненного пространства человека и проблемы интернет-игровой зависимости (IGD)

Baeva, Ludmila

Veröffentlichungsversion / Published Version
Zeitschriftenartikel / journal article

Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:

Baeva, L. (2016). Виртуализация жизненного пространства человека и проблемы интернет-игровой зависимости (IGD). *Philosophical problems of IT and Cyberspace*, 11(1), 7-19. <https://doi.org/10.17726/phillT.2016.11.1.17>

Nutzungsbedingungen:

Dieser Text wird unter einer CC BY-NC-ND Lizenz (Namensnennung-Nicht-kommerziell-Keine Bearbeitung) zur Verfügung gestellt. Nähere Auskünfte zu den CC-Lizenzen finden Sie hier:
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>

Terms of use:

This document is made available under a CC BY-NC-ND Licence (Attribution-Non Commercial-NoDerivatives). For more information see:
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>

УДК 17

DOI: 10.17726/phillT.2016.11.1.17

**Виртуализация жизненного пространства человека
и проблемы интернет-игровой зависимости (IGD)***

Баева Людмила Владимировна,

*доктор философских наук, профессор,
декан факультета социальных коммуникаций,
ФГБОУ ВО «Астраханский государственный университет»,
Астрахань, Россия*

baevaludmila@mail.ru

Аннотация. Перемещение объектов культуры и межличностной коммуникации в цифровое пространство приводит к виртуализации жизненного пространства современного человека, вызывая его новые не-свободы, потребности и зависимости. Одной из наиболее существенных зависимостей современного человека становятся интернет-игровые расстройства IGD (Internet Game Disorder), которые привлекают внимание многих исследователей, поскольку их статус до конца не определен, а их влияние постоянно усиливается. В статье представлен обзор исследований данной проблемы, даны дефиниции и признаки интернет-игровой зависимости, охарактеризованы потенциальные аддикторы в разных возрастных и гендерных категориях. Показаны социальные, экзистенциальные, экономические и культурные факторы, связанные с интернет-игровой зависимостью, обозначены перспективы решения проблемы.

Ключевые слова: интернет-игровые расстройства, IGD, Internet Game Disorder, виртуализация, геймерство, жизненное пространство.

**Virtualization of human life space
and problems of internet gaming dependence (IGD)**

Baeva Liudmila Vladimirovna,

*Doctor of Philosophy, Professor,
Dean of Faculty of Social Communication,
Astrakhan State University,
Astrakhan, Russia*

baevaludmila@mail.ru

* Проект «Виртуализация современной культуры и “жизненного мира” человека: социо-культурный, аксиологический, антропологический анализ» выполнен при поддержке РГНФ, грант № 14-03-00289а.

Abstract. Moving of objects of culture and interpersonal communication in virtual space leads to virtualization lifestyle of the modern man, calling his new feelings, needs and dependency. One of the most essential dependency is Internet gaming disorder IGD, which attracts the attention of many researchers because their status has not been fully determined, and their influence is constantly increasing. The article presents a review of studies of this problem are the definition and the signs of Internet gaming addiction, is characterized by the potential addicts in different age and gender categories. Shown social, existential, economic and cultural factors associated with Internet gambling, defined the prospects of solution.

Keywords: Internet gaming disorder, IGD, Internet Game Disorder, virtualization, gamers, living space.

Одной из острых проблем современного информационного мира становится зависимость человека от виртуальной «среды обитания», в которой он проводит все больше активного времени. Перемещение реальной коммуникации в информационное пространство, с утратой личного взаимодействия становится основанием для изучения новых тенденций в отношениях человека с окружающим миром, поскольку эти отношения на протяжении длительного исторического периода способствовали социализации и адаптации личности в социуме. Виртуализация жизненного пространства человека нами рассматривается как феномен перенесения из реальной сферы в виртуальную важнейших сфер жизнедеятельности личности, таких как коммуникация, работа, образование, творчество, досуг, получение услуг, товаров, новых знаний, навыков, удовольствий. Эти тенденции открывают человеку новые возможности, связанные с доступом к глобальным ресурсам, экономией времени, дистанционным обслуживанием и др., а также вызывают новые риски и зависимости, изучению которых будет посвящена данная работа. Современные исследования в области социогуманитарного знания созвучны в том, что наиболее опасными состояниями жизни современного человека становятся кризисность, стрессовость, симулятивность, обособленность от реальной коммуникации, ценностный релятивизм и, как следствие, экзистенциально-нравственные фрустрации (отсутствие рефлексивности, смысложизненных переживаний, этических ориентиров и др.), стремление к уходу от реальности в различных проявлениях, в том числе в виде геймерства, увлечения соцсетями, интернет-развлечениями.

Современный человек сегодня уже не классический Homo Sapiens, а значительно виртуализированный био-социо-электронный субъект, направляющий свою активность не только в социальную, духовную сферу, окружающую природу и мир культуры, но и в новую виртуальную среду, преобразующую своего создателя, формирующую его новые возможности и потребности. Жизненное пространство личности, значительное место в котором занимает труд, коммуникация, образование, творчество, досуг, дополняется новыми возможностями и формами. В силу виртуализации оно первоначально удваивается, когда человек совмещает активную жизнь в двух измерениях (цифровом и реальном), а затем постепенно происходит смещение в направлении виртуального образа жизни (требующего меньше усилий и управляемого самим индивидом). Значительные изменения, связанные с внедрением информационных технологий в окружающий нас современный мир, в его коммуникацию, образование, труд, отдых, приводят к тому, что в сфере ценностей возникают новые ориентиры: информация, мобильность, доступность, скорость взаимодействия и т.д. В поиске источников общения, творчества, знания, самовыражения человек все больше обращается не к реальной, а к виртуальной сфере, которая уже доминирует в его сознании и жизнедеятельности по ряду параметров. В связи с этим перед человеком возникают проблемы, порожденные зависимостью от электронной среды, такие как интернет-аддикции, геймерство, утрата связи с реальным миром.

Исследования в этой области ведутся начиная с конца XX века. Первыми обозначили проблемы развития человека и культуры в информационную эпоху теоретики информационного общества (Д. Белл, А. Тоффлер, П. Дракер, М. Желены, М. Маклюэн, М. Кастельс, Дж. Нейсбит и др. Вопросы современной коммуникации, социализации, развития социальных институтов, новых форм культуры в условиях информационного общества исследуют Ю. Хабермас, Н. Луман, У. Бек, Р. Барт, Ж. Бодрийяр, П. Бурдьё, М. Н. Эпштейн. Из российских исследовательских центров, прежде всего, следует выделить разработки Института философии РАН, секторов философии науки и социальной философии (В. С. Степин, И. Ю. Алексеева и др., С. Н. Васильев, В. А. Лекторский, Д. И. Дубровский), Центра изучения социокультурных изменений (Н. И. Лапин, Л. А. Беляева и др.), Института социологии

РАН, где проводятся исследования и мониторинги влияния высоких технологий на социальные процессы; с 1988 г. комплексное исследование в указанной сфере осуществляют Институт развития информационного общества, Томский государственный университет, где ведется изучение феномена «высоких технологий» и тенденции развития высокотехнологичного социума (И. В. Мелик-Гайказян, Е. А. Жукова и др.) и др.

Непосредственно проблемами изучения зависимости человека от информационных ресурсов занимаются с 80-х годов прошлого века. В 1983 году был опубликован один из первых докладов о возникновении видеоигровой зависимости, которая рассматривалась первоначально как проблема для студентов [1]. Вскоре после этого первое эмпирическое исследование по игровой зависимости было опубликовано М. Shotton [2]. В 2000-х эта тема становится чрезвычайно важной и привлекает все больше ученых, в том числе D. L. King, M. C. Haagsma, P. H. Delfabbro, M. Gradisar, M. D. Griffiths; P. Whybrow, L. Davis, M. D. Griffiths, D. J. Kuss и др. [3]. Мы обратимся к изучению сущности, признаков, субъектов и факторов интернет-игровой зависимости, проведя обзор и анализ основных исследований в данной области. Прежде всего, данная проблема попала в поле зрения медиков и психологов, поскольку последствия сверхценности виртуального общения и компьютерных игр в некоторых случаях приводили к разрушительным для личности эффектам. Так, среди специалистов-медиков утвердился подход, что человек, проводя все свободное время за компьютерной игрой, испытывает удовольствие, аналогичное наркотическому. Например, П. Уайброу считает интернет-зависимость новой опасностью для человека, подобно наркотической, проявление которой выражается как в усилении возбуждения, так и в углублении последующих депрессивных состояний пользователя [4].

Новый тип зависимости проявляется в желании постоянного присутствия в виртуальном мире (игровом или коммуникативном), пренебрежении реальными социальными связями, ослаблении познавательной, творческой активности, усилении пассивной, не перерабатывающей информацию форме активности сознания. В Китае, Южной Корее и на Тайване интернет-зависимость является медицинским диагнозом, а злоупотребление Интернетом воспринимается как общенациональный кризис, поскольку

ку этому подвержены десятки миллионов человек. По мнению J. Kornhuber, E.-M. Zenses, B. Lenz, C. Stoessel, P. Bouna-Pyrrou, воздействие компьютерных игр на человека может иметь сравнение с алкогольной зависимостью [5]. Эти ученые отмечают, что время пребывания человека в игре не играет главной роли для развития негативных последствий (таких как тревожность, потеря контроля и др.), а в большей степени связано с принадлежностью к некой группе риска. В 2013 году после длительных исследований и дискуссий интернет-игровые расстройства или IGD (Internet Game Disorder) были признаны в качестве психических расстройств личности, подлежащих лечению, и включены в пятое издание «Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам» (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)). В справочнике отмечалось: когда люди поглощены сетью Интернет или видеоиграми, то в их мозгах срабатывают те же импульсы и реакции, что и в мозгах наркоманов, находящихся под влиянием психоактивного вещества. У геймера побуждаются неврологические реакции, которые влияют на чувство удовольствия и вознаграждения, и в результате, в крайних формах, возникает аддиктивное поведение (формируется зависимость). В то же время, отмечается в издании, эти расстройства относятся к поведению геймеров, между тем как поведение пользователей интернет-сайтов, медиа еще до конца не изучено, чтобы определить его как расстройство.

Психологи продолжают исследовать предпосылки, симптомы, типы зависимости людей от Интернет и компьютера или IGD (Internet Game Disorder), предлагают способы лечения, в том числе в клиниках и медицинских центрах. Например, в региональном Медицинском центре в Брэдфорде, штат Пенсильвания, проводят консультирование, лечение и восстановление от интернет-зависимости для взрослых в возрасте 18 лет и старше. Здесь разработана программа для тех, у кого самостоятельные попытки преодоления чрезмерного использования Интернета и электронных игр не увенчались успехом. Эта программа предполагает добровольное десятидневное пребывания пациента в безопасном, специальном блоке по аналогии с лечением от наркомании. Интернет-зависимость понимается при этом как любой тип связанного с Интернетом, компульсивного поведения, которое мешает нормальной жизни и вызывает сильный стресс, влияя на семью,

друзей, родных и близких и рабочую среду человека. Зависимости от практически постоянного или длительного нахождения за компьютером (смартфоном, игровыми приставками и др.) в значительной степени подвержены люди с нарушениями психики, находящиеся в трудной жизненной ситуации, имеющие проблемы с общением, пониманием близкими; именно они более комфортно и уверенно чувствуют себя не в реальном мире, а в виртуальном. Многие люди обращаются к Интернету для того, чтобы управлять неприятными ощущениями, такими как стресс, одиночество, депрессия и беспокойство, скука. Человек ищет не просто релаксации, но и активности, проявления своих способностей, особенно если в реальной сфере они не находят выражения.

Что же относят к признакам сформировавшейся интернет-игровой зависимости? Прежде всего это следующие: значительная трата времени в Интернете (или за видеоиграми): человек проводит там больше времени, чем ожидает, не замечает, что время тратится непродуктивно, и др.; раздражительность, агрессивность, если прерывается онлайн-время или игровой сеанс; возникновение проблем с выполнением задач на работе, в учебе или дома: потеря интереса и мотивации к работе, связанная со стремлением к проведению досуга за компьютером; изоляция от семьи и друзей, переход от реальной социализации к виртуальной коммуникации, когда виртуальные партнеры имеют предпочтение перед реальными, а виртуальные события – приоритет над реальными; ложь близким, чтобы скрыть стремление к проведению всего свободного времени за компьютером, игрой; пренебрежение другими видами занятий и досуга (чтение, общение с семьей, прогулки, спорт, творчество и др.); возникновение чувства эйфории, наибольшего удовлетворения, полноты жизни от участия в интернет-деятельности; утрата самоконтроля, неспособность остановить видеосеанс, принять решение о дозировании своей активности в сети или игре. В группе риска формирования IGD в первую очередь оказываются те, кто склонен к частой депрессии, обладает слабой волей, тяготеет к различным зависимостям (алкогольной, наркотической, азартным играм), лишен социальной поддержки (друзей, близких, позитивных отношений с родителями), те, кто переживает переломный подростковый возраст, остро чувствует свое одиночество, непонятость окружающим сообществом, испытывает влечение к тому, что вызывает сильные

чувства, эмоции. Детские психологи, в том числе Лесли Девис, отмечают, что это, прежде всего, мальчики с диагнозом дефицита внимания, гиперактивностью и девочки с диагнозом депрессий или социальных фобий [6].

Однако не только дети и подростки оказываются склонными к IGD (Internet Game Disorder). Среди взрослых этот феномен также находит своих жертв. Так, среди женщин, согласно исследованиям игровой зависимости, выявлено большинство испытывавших депрессию, имеющих низкий статус ценности здоровья; мужчины-геймеры показали более высокий индекс массы тела по сравнению с не-игроками, отсутствие ценности здорового образа жизни. И мужчины, и женщины-игроки продемонстрировали большую зависимость от Интернета как своей основной социальной поддержки. С. Райтер (Staff Writer) отмечает в своем исследовании: как и подростки, имеющие интернет- и игровую зависимость, взрослые геймеры оказывались социально замкнутыми, жертвовали реальными социальными событиями, чтобы играть в видеоигры, чаще всего вели малоподвижный образ жизни и имели избыточный вес [7]. Исследователь указывает, что более половины (53%) взрослых американцев играют в видеоигры и примерно один из пяти взрослых (21%) играет каждый день или почти каждый день. При этом взрослые – как правило, более энергичные игроки, играющие чаще, – легко становятся таким образом жертвами игромании [Там же]. Спасает ли в реальности Интернет и компьютер пользователя от ощущаемых ими в реальности проблем? Практика показывает, что проблемные состояния при этом переходят в латентную форму и затем лишь усугубляются: депрессия становится все более острой, чуждость окружающим ощущается сильнее, потеря жизненных ориентиров и социальных целей переходит в ценностную дезориентацию. Крайние формы характеризуются эскапизмом, эффектом «хикикомори» (японская субкультура, представители которой годами не выходят из собственных квартир, находясь все время у экранов компьютеров и ведя паразитирующий по отношению к обществу образ жизни) [8]. Надо заметить, что в данном случае речь идет не обо всех игроках и пользователях сети Интернет, а о тех из них, кто находится в указанных выше группах риска.

В мировоззрении человека, испытывающего IGD, происходит раздвоение миров: с одной стороны, он оценивает реальный

окружающий мир как все еще необходимый, но не столь интересный и значимый для себя. С другой стороны, виртуальный мир, предельно захватывающий его внимание, в котором он существует большее время (мысленно или фактически находясь за игрой, в соцсетях и т.д.), который, по сути, является только подобием реальности. Безусловно, здоровый человек понимает иллюзорность виртуального мира. Таким образом, он живет в двух не-реальных пространствах: одно с потерянной ценностью (то есть значимостью и смыслом), другое – виртуальное по своей природе, то есть также не подлинное. Такая ситуация выбивает у человека все базовые основания, в том числе социальные, нравственные, экзистенциальные, и порождает феномен виртуального человека, вообразимо живущего в вообразаемом мире.

Последствия IGD очень разнообразны: с точки зрения поведения, чрезмерная интернет-игровая зависимость может привести к проблемам с импульсным управлением, поведенческим торможением, исполнительным функционированием, трудностям внимания и общего когнитивного функционирования. В этом смысле IGD можно рассматривать с точки зрения заболеваний, связанных с неправильным образом жизни (таких как сердечнососудистые заболевания или диабет взрослых). Интернет-игровая зависимость создает условия, при которых образ жизни и повторяющийся опыт систематически изменяют тело и таким образом «попадают под кожу». В этом смысле культурный контекст и образ жизни могут стать болезнью (здесь зависимостью) путем многократных повторений [9]. При этом формирование интернет-игровой зависимости следует рассматривать с учетом индивидуальных, культурных, социальных контекстов, что представляет актуальность и для выбора способа лечения, поскольку смыслы и цели, вкладываемые игроком в игру, в каждом случае могут быть уникальными, как отмечают исследователи M. D. Griffiths и Daria J. Kuss [9; 10].

Каковы же масштабы данного явления в России? А. В. Урсу в кандидатской диссертации «Сверхценное увлечение компьютерными играми детей и подростков. Распространенность и клинико-психопатологические проявления» (медицинские науки) в 2012 году приводил следующие данные: «подавляющее большинство детей (68,3%) играют в компьютерные игры, при этом на основании общепринятых критериев диагностики аддиктив-

ного поведения у каждого десятого подростка (7,7%) наблюдаются признаки сверхценной увлеченности (91,3% юношей и 8,7% девушек)» [11: 12]. Критериям аддиктивного поведения А. В. Урсу называет психическое влечение, утрату количественного контроля, а также в крайних случаях, когда ребенка лишают возможности игры, развитие симптомов астении и депрессии, что в итоге негативно влияет на учебу, семейные отношения. Специфическим для игровой зависимости, отмечает исследователь, является «погружение в измененное состояние сознания, которое создает условия для возникновения сильных эмоциональных реакций на события игры и тем самым оказывает стимулирующее действие на играющего» [11: 12]. В результате у игроков формируется истощение нервной системы, что имеет негативные последствия для здоровья организма в целом. В свою очередь психолог М. В. Жукова в статье «Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации» отмечает, что интернет-пользователи удовлетворяют потребности в коммуникации, познании, игре, однако зависимость возникает в том случае, если эти потребности оказываются фрустрированными в реальной жизни [12: 125]. Для большинства других участников игр и пользователей опасности перейти от вовлеченности к патологическим расстройствам не возникает.

Опираясь на приведенные выше исследования и результаты, остановимся на экзистенциально-ценностных и социальных аспектах данной проблемы. Следует заметить, что источником формирования IGD могут являться экзистенциальные проблемы личности, а именно ощущение одиночества, неуверенности, покинутости, отчужденности, которое человек стремится преодолеть через виртуальные средства. В таком состоянии человек пребывает в переломные этапы жизни (в том числе подростковый возраст, взросление), а также в «пограничных ситуациях», связанных с переживанием страха смерти, утраты близких и др. «Пограничные ситуации» заставляют человека не только острее ощутить свое одиночество, абсурдность мира, в котором жизнь неизбежно приносится в жертву смерти, но и искать выход из этой ситуации. Аддикторы находят выход в виртуальном мире, где смертность героя не является окончательной, где мир полон ярких красок, острых переживаний, где позволительно выплеснуть накопившуюся агрессию, боль, преодолеть эмоциональное расстройство, страх или фобию. Процесс оказывается замкнутым

в своеобразный круг: депрессии, тревожные состояния человека подталкивают его к формированию аддикции, а вовлеченность и зависимость от Интернета и игр в свою очередь только повышает эти состояния (тревожность усиливается). То есть преодоление проблемы через симуляцию ее решения не приносит положительной реакции, а напротив – усугубляет проблему.

Социальные факторы формирования аддикций также имеют существенное значение: это стремление к коммуникации с другими, социализация, которая в условиях высокотехнологичного общества перемещается в информационное пространство. Если современный молодой человек не принимает эти условия (самостоятельно делая такой выбор или под запретом родителей), то неизбежно оказывается в изоляции, поскольку большинство молодых людей принадлежат интернет-поколению, играют в видеоигры, общаются в социальных сетях. Виртуальная коммуникация в силу дистанционности позволяет человеку быть одновременно в нескольких местах (физически он присутствует в одном месте, мысленно – проводит время в другом). Находясь в неблагоприятных социальных условиях, ощущая свою неответственность окружающими, испытывая трудности в реальном общении, человек ищет взаимодействия с виртуальными друзьями и партнерами, что формируется у современного поколения в новую социальную потребность. Большинство геймеров и аддикторов имеют проблемы с реальным общением, хотя это не является общим правилом. В современных условиях гиперактивные и сверхобщительные люди находят реализацию для себя также в виртуальном взаимодействии, собирая множество «друзей», «последователей», читателей своих блогов, месседжей в сетях. Однако перемещение внимания, интересов, круга знакомых и друзей в виртуальные сообщества постепенно ослабляет реальные социальные связи, вырывает человека из привычной социализации, его социальный круг сокращается, он становится более замкнутым на себе и предпочитает реальным встречам с людьми интернет-сеансы или игры.

Виды современных интернет-аддикций становятся все более разнообразными, к ним добавляются интернет-покупки, просмотр разнообразных видеосюжетов и фотоизображений, которые занимают все больше времени человека, вытесняя чтение книг, самообразование, творчество, реальное общение. Однако

эти процессы не являются спонтанными, свойственными самому индивиду, напротив, они формируются целенаправленно, как навязанная человеку потребность разнообразными рекламными фирмами, агентствами по производству и продаже видеопродукции. Игры и медийные продукты – прибыльный товар на современном рынке, и их продвижение направлено на формирование у современного человека интереса, удовольствия, а затем и потребности в них. В данном случае мы имеем дело уже с экономическим аспектом проблемы формирования интернет-игровой зависимости. Общество подчинено парадигме продажи разнообразных услуг и товаров, которые являются избыточными для человека, и для того чтобы убедить его в необходимости их приобретения, требуются информационные «уловки»: рекламные «куки», баннеры и т.п., которыми переполнены социальные сети, игровые порталы, почтовые, образовательные и иные сайты. Бизнес, связанный с видеоиграми (включая игровые приставки и приспособления), направляет свои усилия на формирование навязанной потребности к играм, что для людей из указанных выше групп риска может обернуться аддикциями, требующими лечения.

Таким образом, проблемы виртуализации жизненного пространства человека, складывания информационного социума, мощного сектора сферы услуг и развлечений становятся объективными факторами развития новых аддикций и несвободы современного человека. Наиболее значимые субъективные факторы связаны с психологическими, экзистенциальными, личностными особенностями, к объективным факторам следует отнести социальные, культурные и экономические. Это означает, что решение возникающих проблем не может лежать только в плоскости медицины и психологии и даже в области воспитания. Противостоять усилиям бизнес-сообщества информационного мира вряд ли удастся, либо это будет носить локальный и частный характер. Однако для общества важно само осознание данной проблемы как угрозы личности (поскольку в большинстве стран все еще преобладает пренебрежение данной проблемой) и создание правового поля, регламентирующего использование рекламы в информационном пространстве, его постепенную регламентацию с целью защиты человека от манипулятивного воздействия (связанного не только с физическими угрозами, но и с угрозами культуре, свободе, интеллекту и т.д.).

Интернет-игровая аддикция в настоящее время квалифицируется как психическое расстройство только в контексте геймерства (как игровая зависимость), интернет-зависимость как психическое расстройство большинством исследователей не квалифицируется, хотя и вызывает значительные опасения. Потенциальными аддикторами, относящимися к группе риска, как правило, выступают люди, склонные к иным видам зависимости (алкогольной, наркотической, азартным играм), имеющие расположенность к депрессиям, фобиям, а также испытывающие трудности в социальной сфере, в реализации саморазвития. Переход вовлеченности в формы аддикции усиливается при наличии экзистенциальных, социокультурных и психологических факторов. В то же время формирование интернет-игровой зависимости становится и следствием развития общества потребления, рекламы игровых и медийных товаров, навязанных со стороны производителей информационных продуктов и ресурсов потребностей. Это говорит о том, что решение данной проблемы лежит в различных плоскостях – как правовой, регулирующей деятельность продавцов интернет-услуг и игровых продуктов, так и социальной, культурной, межличностной.

Литература:

1. Soper W.B., Miller M.J. Junk-time junkies: an emerging addiction among students. Sch Couns. 1983; 31: 40-43.
2. Shotton M.A. (1989). Computer addiction? A study of computer dependency [DX Reader version]. Retrieved from <http://www.ebookstore.tandf.co.uk/html/index.asp>.
3. King D.L., Haagsma M.C., Delfabbro P.H., Gradisar M., Griffiths M.D. Toward a consensus definition of pathological video-gaming: a systematic review of psychometric assessment tools. Clin Psychol Rev. 2013; 33: 331-342. [PubMed]
4. Whybrow Peter. 2012. Manic Nation <http://www.psmag.com/health/manic-nation-dr-peter-whybrow-says-were-addicted-stress-42695> (23.11.2015).
5. Kornhuber J., Zenses E-M., Lenz B., Stoessel C., Bouna-Pyrrou P., et al. (2013) Low 2D:4D Values Are Associated with Video Game Addiction. PLoS ONE 8(11): e79539. DOI: 10.1371/journal.pone.0079539 (27.12.2015).
6. Leslie Davis Risk of Internet Addiction Higher in Teens with ADHD and Depression. <http://www.video-game-addiction.org/video-game-addiction-articles/internet-addiction-higher-in-teens-with-adhd-depression.htm> (08.12.2015).
7. Staff Writer Never Too Old for Video Games? <http://www.video-game-ad->

dictionary.org/video-game-addiction-articles/never-too-old-for-video-games.htm.

8. Ishikawa R. Confusion of the Concepts of “Hikikomori” and “NEETs: Seen from the Perspective of People Who Regard Themselves as “Hikikomori”. The Journal of educational sociology. Issue 2006, no. 79, pp. 25-46. <http://ci.nii.ac.jp/naid/110004862588>.
9. Kuss Daria J. Internet gaming addiction: current perspectives. Psychol Res Behav Mak. 2013; 6: 125-137. DOI: [10.2147/PRBM.S39476](https://doi.org/10.2147/PRBM.S39476).
10. Griffiths M.D. The role of context in online gaming excess and addiction: some case study evidence. Int J Ment Health Addict. 2010; 8: 119-125.
11. Урсу А.В. Сверхценное увлечение компьютерными играми детей и подростков. Распространенность и клинико-психопатологические проявления: автореф. дис. ... канд. мед. наук. М., 2012. – 21 с.
12. Жукова М.В. Компьютерная зависимость как один из видов аддиктивной реализации // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2013. № 11. С. 120-129.